

おやこの料理教室

適量とバランス食で
健康家族

阿智村食生活改善推進協議会



毎日の食事はおいしく食べられていますか？
おうちで簡単にできる献立をご紹介します。
ぜひ作ってみてくださいね！



～menu～

- ・焼きカレーパン
- ・きのこ入りアクアパッツァ
- ・トマトクリームスープ

焼きカレーパン

食パンを使って、トースターで手軽にできます。
カレーが余ったときにも便利です。



材 料 4 人分

食パン（8枚切）	8枚	水	150m l
合いびき肉	100 g	カレールー	15 g
玉ねぎ	1/4個（50 g）	サラダ油	小さじ1
にんじん	1/6本（30 g）	パセリ	適宜

作 り 方

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんはあらみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れてじっくり炒める。玉ねぎが透きとおったら合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、水を加えて3分ほど煮る。
- ③ いったん火を止め、カレールーを加える。ルーが溶けたら再び火をつけてとろみができるまで煮る。あら熱を取り4等分にする。
- ④ 食パンは耳を切り落とし綿棒でのばし、半分くらいの厚さにする。
食パンの縁から2cmほどあけ③をのせる。もう一枚の食パンをのせはさむ。
菜箸で縁を押さえさらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤ ④をトースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛る。

きのこ入りアクアパッツァ

簡単な手順で、ごちそう風のメインディッシュができます。



材 料 4人分

鯛（白身魚）	4切れ	水	200ml
あさり	160g	オリーブ油	大さじ1
エリンギ	2本	塩・こしょう	各少々
トマト	1個	レモン	1/2個
にんにく	1かけ（8g）	パセリ（みじん切り）	大さじ1
白ワイン（または酒）	大さじ2		

作 り 方

- ① 調理を始める2～3時間前から、あさは砂抜きをしておく。
- ② ①のあさはこすり合わせてよく洗う。鯛は、両面に塩をかるくふり、10分ほどおいてペーパータオルで水けをふきとる。
- ③ エリンギは食べやすい大きさに切る。トマトは角切りにする。にんにくは、半分に切って芯を取り、包丁をねかせてつぶす。レモンはくし切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかける。香りが立ったらエリンギを入れてかるく炒める。端に寄せ、空いた部分に鯛を入れる。白ワインを加えアルコールが飛んだら水、あさり、トマトを入れ、蓋をして、6～7分加熱する。あさが開き、鯛に火がとおったら塩で味をととのえる。
- ⑤ ④にこしょうとパセリをふって器に盛り、レモンを添える。

トマトクリームスープ

生のトマトを入れるとさらにおいしいです。



材 料 4人分

トマトジュース（無塩）	200g	玉ねぎ	500ml
牛乳	2枚	しめじ	大さじ1/2
ベーコン	1個	オリーブ油	小さじ1
ほうれん草	1/3本	塩・こしょう	各少々

作 り 方

- ① ほうれん草は塩ゆでし冷水に浸しあくを抜く。しっかり水分をしばって、3cmの長さに切る。玉ねぎはうす切りにします。しめじは石づきを取りほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しめじとベーコンも加えて中火で炒める。
- ③ Aとほうれん草を加え3～4分煮る。塩コショウで味をととのえ器に盛り、粉チーズをふる。

